

**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN MOTIVASI
MELAKUKAN BODYBUILDING PADA REMAJA PRIA
DI PUSAT KEBUGARAN**

SKRIPSI

010/1779 .1
Win
h



OLEH :

LAKSMI WINDRIANI

079314149

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

1999

HALAMAN PERSETUJUAN

Menyetujui :

Dosen Pembimbing Skripsi

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a smaller, more intricate mark.

(Drs. Suryanto, MSi)
Nip. 131999640

ABSTRAKSI

Laksmi Windriani, Hubungan antara *Body Image* dengan Motivasi Melakukan *Bodybuilding* pada Remaja Pria di Pusat Kebugaran (Fitness Centre), 1999, Skripsi, Surabaya: Psikologi Universitas Airlangga.

Body image merupakan bagaimana seorang remaja pria menggambarkan konsep bentuk tubuh yang ada yang dipengaruhi oleh konsep bentuk tubuh yang diidealkan. Untuk memperoleh bentuk tubuh yang diidealkan tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan *bodybuilding*. Dalam aspek pelatihan *boddybuilding*, *body image* sangatlah diperlukan guna meningkatkan motivasi remaja pria tersebut, sehingga dapat mengatur posisi tubuh sesuai dengan ruang gerakanya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang negatif antara *body image* dengan motivasi melakukan *bodybuilding* pada remaja pria di pusat kebugaran. Pada penelitian ini, *body image* sebagai variabel bebas, sedangkan motivasi melakukan *bodybuilding* sebagai variabel tergantung.

Penelitian ini dilaksanakan di MAYURA SENTRA (Fitness Centre) di jalan Manyar 43 B Surabaya. Populasi penelitian ini adalah para remaja berusia 15-24 tahun, yang baru menjadi anggota serta minimal berlatih *bodybuilding* dua kali seminggu di pusat kebugaran tersebut. Jumlah populasi yang sesuai dengan karakteristik tersebut sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang subyek.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur kuesioner, yaitu kuesioner *body image* dan kuesioner motivasi melakukan *bodybuilding*, dimana masing-masing kuesioner disusun berdasarkan modifikasi skala Likert. Uji validitas menggunakan SPS edisi 1998 menunjukkan bahwa 37 item untuk variabel *body image* dan 32 item untuk variabel motivasi melakukan *bodybuilding* dinyatakan valid, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik Hoyt didapat 0,920 untuk variabel *body image* dan 0,926 untuk variabel motivasi melakukan *bodybuilding*, sehingga dinyatakan andal.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik *Product Moment (Karl Pearson)* dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh $r = -0,159$ dengan $p = 0,135$. Interpretasi yang didapat dari kesimpulan ini adalah bahwa semakin negatif *body image* remaja, maka semakin tinggi motivasi melakukan *bodybuilding* di pusat kebugaran.